

Dijete oštećuju mozak



# Dijete oštećuju mozak

Kako da izgubite kilažu  
ali ne i pamet



BREDLI TREVOR GRIV

Preveo  
Aleksandar Milajić

 Laguna

Naslov originala

Bradley Trevor Greive

DIETING CAUSES BRAIN DAMAGE

Copyright © 2006 by Bradley Trevor Greive

Translation Copyright © 2008 za srpsko izdanje, LAGUNA



Fotografije su upotrebljene uz dozvolu sledećih izvora:

Acclaim Images ([www.acclaimimages.com](http://www.acclaimimages.com))

Adam Jesser Photography

([www.adamjesser.com](http://www.adamjesser.com))

Africa imagery ([www.africaimagery.com](http://www.africaimagery.com))

Auscape International ([www.auscape.com.au](http://www.auscape.com.au))

Australian Picture Library

([www.australianpicturelibrary.com.au](http://www.australianpicturelibrary.com.au))

Austral International

([www.australphoto.com.au](http://www.australphoto.com.au))

Esther Beaton Wild Pictures

([www.estherbeaton.com](http://www.estherbeaton.com))

Exikon ([www.exikon.com](http://www.exikon.com))

Getty Images ([www.gettyone.com](http://www.gettyone.com))

Jupiter Images ([www.jupiterimages.com](http://www.jupiterimages.com))

Natural Exposures

([www.naturalexposures.com](http://www.naturalexposures.com))

Nature Picture Library ([www.naturepl.com](http://www.naturepl.com))

Photolibrary.com ([www.photolibrary.com](http://www.photolibrary.com))

Sharon Beals ([www.sharonbeals.com](http://www.sharonbeals.com))

Steve Bloom Images ([www.stevebloom.com](http://www.stevebloom.com))

Still Pictures ([www.stillpictures.com](http://www.stillpictures.com))

Detaljni spisak i kontakt adrese sjajnih fotografa čiji se radovi pojavljuju u knjizi *Dijete izazivaju oštećenja mozga* i ostalim knjigama Bredlija Trevora Griva možete pronaći na sajtu [www.btgstudios.com](http://www.btgstudios.com).

*„Sad sam na jednoj neverovatnoj novoj dijeti. Možeš da jedeš sve što hoćeš, kad god hoćeš i koliko god hoćeš. Od nje se ne mršavi, ali je bar laka za održavanje.“*

• DŽORDŽ TRIKER •

*„Prošle godine sam platio četiristo zelembaća da se učlanim u teretanu. Nisam izgubio ni grama. Izgleda da pokoji put treba i otići tamo.“*

• RIČ KEJZLER •

*„Količina sna koja je potrebna prosečnom čoveku iznosi otprilike samo još pet minuta.“*

• MAKS KAUFMAN •



## ZAHVALNICA

Oduvek sam bio momak pozamašnih dimenzija i to mi, da budem iskren, nikada nije teško padalo. Međutim, u vreme kada sam počeo da pišem ovu knjigu dostigao sam svoj lični rekord u težini, zašavši nekoliko podeljaka s pogrešne strane 125 kg. To nije katastrofalno ako se uzme u obzir da sam visok 1,90 m. Još uvek sam bio daleko od prenošenja u bolnicu viljuškarom i od poziva u odvratne rijaliti programe na televiziji.

Uprkos lošim prehrambenim navikama, još uvek sam redovno išao u teretanu i osećao se prilično dobro. Štaviše, u Francuskoj Polineziji pobedio sam na lokalnom takmičenju u dizanju stenja i to u živopisnom sarongu i s vencem od cveća na glavi, tako da sam bio lep kô upisan. U početku mi je laskalo kad mi prijatelji kažu da izgledam kao ragbista, ali kad više nisam mogao da zakopčam farmerice, setio sam se da ja nisam ragbista već samo autor veselih knjižuraka, što je zanimanje za koje vam uopšte ne trebaju prsa kao mehovi, niti vrat kao u gušavog vola.

I ja sam, baš kao i svi, imao svoje razloge što sam se ugojio, ali nema tog opravdanja na svetu koje vam može zakopčati pantalone. Zaključio sam da ću se osećati mnogo bolje ako malo smršam i vratim se u formu.

Nakon što sam s gnušanjem odgledao kojekakve nedotupavne i voajerske televizijske emisije o zdravom životu i fitnessu, nabavio sam nekoliko knjiga o dijetama i prosto nisam znao da li da se smejem ili plačem nad onim što sam tamo pročitao. One koje nisu bile glupe, nemoguće, zastarele i potencijalno opasne polazile su od pretpostavke da želim da depiliram grudi i da rendam parmezan na trbušnjacima. Tako sam odlučio da krenem od samog početka, a ova knjiga je sažetak onoga što sam naučio o tome kako da najuspešnije i najpametnije dođem do željenog izgleda i forme.

Nema čudesnog leka za hroničnu gojaznost ili za skidanje šlaufa preko noći, ali *Dijete izazivaju oštećenja mozga* pomoći će vam ukoliko nameravate da postignete bolju formu za neko razumno vreme, ili vas makar nasmejati ako ste nadomak željene težine.

Da sve bude smešnije, ovo je moja najdeblja knjiga do sada. Sigurno ne bi bila tolika da nije bilo Kris Šilig, moje voljene boginje izdavaštva iz kuće *Endruz Makmil* u Kansas Sitiju, koja je preletela pola sveta kako bi mi pomogla da ovu telesinu dovedem u red. A bez mog izvanrednog tima u *Studiju BTG* verovatno bih samo bauljao kao zombi, potpuno nesposoban da napišem makar i slovce. Odavno je već trebalo da posebno pomenem gospodina Marka Boumera, mog pomagača u istraživanju, savetodavca i partnera za golf, kao i čitav niz neverovatnih i neumornih talenata, na čelu s dragom gospođom Neridom Robinson.

Zaista bi bilo ogavno ne zahvaliti mnogim izuzetnim fotografima i njihovim cenjenim predstavnicima širom sveta, koji su još jednom nesebično podelili sa mnom svoj vizuelni genije. Stoga molim sve koji se zanimaju za vrhunsku fotografiju da potraže njihove podatke na sajtu [www.btgstudios.com](http://www.btgstudios.com).

Kad već govorimo o gipkom telu i oštrom umu, moram priznati da sam se oduvek divio svom književnom superagentu, gospodinu Albertu Dž. Zakermanu iz izdavačke kuće *Rajters haus* u Njujorku. Za vreme Korejskog rata, Al je – kao odlikovani poručnik čuvenog američkog ronilačko-diverzantskog odreda „Goli ratnici“, iz kojih su kasnije nastale mornaričke „foke“ (Specijalne jedinice američke mornarice; prim. prev.) – od štaba jedinica za specijalne operacije dobio zadatak da primeni svoje izuzetne jezičke sposobnosti i vrhunsku borbenu spremnost kako bi prenosio važne tajne poruke gerilskim saveznicima duboko iza neprijateljskih redova, ili kraće rečeno: da bude ljudski golub pismoša.

U to vreme, 1951. godine, najbezbedniji način za skrivanje poverljivog materijala bio je da progutate malu nerđajuću kapsulu s porukom na mikrofilmu i da je na cilju povratite. Poznati među saveznicima kao „Krijumčari slobode“, a među Severnokorejcima kao „Džukci iz potaje, čiji su stomaci puni otrovnih laži“, Al i njegovi ljudi morali su da se suoče s nebrojenim opasnostima ne bi li preneli podatke koji su u odsudnom trenutku preokrenuli situaciju u korist gerilske vojske.



Iako su ga dar za jezike i umešnost u prerusavanju čuvali od neprijatelja, svaki taj zadatak naplaćivao je jeziv danak, tako da se na kraju rata „Veliki“ Al pretvorio u kost i kožu. Brojna prisilna povraćanja dovela su ga u veoma ozbiljno stanje lažne bulimije i zdravlje mu je bilo vrlo ugroženo.

Muke su se nastavile i po povratku u Bruklin, jer više nije mogao da vari zdravu hranu, pa čak ni da povremeno uživa u malo obilnijim obrocima, pošto je to odmah dovodilo do posledica koje vrlo loše utiču na društveni život. Srećom, baš kada je mislio da više ne može da izdrži, upoznao je Kler Tompson, ljubav svog života. Ta izuzetna umetnica u oblasti kulinartva već na prvom sastanku primetila je da Al ima problema da zadrži večeru u stomaku i ponudila se da mu priprema hranu. Na sudbonosni drugi sastanak donela je brižljivo odabrana slasna jela, koja su umirila Alove stomačne tegobe, lansiravši mu pri tom čulo ukusa pravo u potpuno ushićenje.

Naravno, tamna strana ove delikatesne veze pokazala se kroz nagli povratak apetita i zabrinjavajući porast težine, tako da je Al prvi put u životu morao da pripazi na kilažu. On je i ovom problemu pristupio svojski, tako da je uspeo da dostigne i zadrži gipko i kao izvajano telo, koje još uvek oduševljava dame i izbezumljuje vremešne teniske krugove širom sveta.

Dok sam se pre izvesnog vremena očajnički borio s kilažom, potražio sam od Ala savet posle jedne večere s njim i Kler u njihovoj kući u Čelsiju. Kad smo se povukli u *Tifani* salon da popijemo kafu i porto, upitao sam ser Alberta kako je uspeo da ostane tako vitak, zategnut i snažan uprkos ishrani od koje bi čak i Pavaroti dobio zakrčenje arterija. „Dragi dečake“, odgovorio je ljubazno, nudeći me raskošnim izborom sireva, „sve ti je to samo pitanje ravnoteže. Za svaki mali zalogaj gušćije paštete, ja zagrizem veoma veliki zalogaj života.“

Bravo, ser Alberte. Konačno jedan recept za uspeh koji zvuči zaista božanstveno.

A red handwritten signature, likely belonging to the author or a character mentioned in the text, written in a stylized, cursive script.





Nije ništa neobično ako se osećate pomalo zbunjeno  
kad pogledate u ogledalo.



Ako gledate televiziju, idete u bioskop ili prelistavate časopise, pomislćete kako svi muškarci treba da budu preplanule, nabildovane nakaze,



a da sve žene treba da izgledaju kao supermodeli  
s glavom kao u Marsovca.



Međutim, obični ljudi ne mogu i ne treba da se porede s dorađenim fotografijama šupljoglavih uzora koji su izgubili dodir sa stvarnošću.



Sve se svodi na ono što smo čuli bezbroj puta, a to je da nije važno kako nas vidi svet, nego kako sami sebe vidimo.